



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

مساعدة الأطفال على الشعور بالأمان في الأوقات العصيبة

Helping Children Feel Safe in Stressful Times (Arabic)

سيُعرض كل طفل للضغط طوال حياته. ويعاني البعض من التوتر أكثر من غيرهم، ويمكن أن يكون التعرض للضغط بدرجة كبيرة ضارًا بالصحة. ويمكن أن تكون الإقامة في المستشفى، وتشخيص مرض جديد، والتغيير الكبير في الأسرة، والانفصال عن الأسرة والأقران، كلها عوامل مرهقة نفسيًا للغاية للأطفال. ويؤثر عمر الطفل ونضجه على طريقة نظره واستجابته للتوتر. ويمكننا كذلك تعليم الأطفال طرقًا لإدارة التوتر بشكل أفضل في حياتهم. فإذا فهمتم مشاعر طفلكم وكيف يتأقلم مع التوتر، سيصبح بإمكانكم مساعدته في التعامل مع التوتر بشكل أفضل.

ما يعتقده الأطفال وما يخشونه في أعمار معينة

الأمور التي تسبب التوتر للأطفال قد لا تكون مثل تلك المجهدة للكبار. ويشعر الأطفال، في معظم الأعمار، بالقلق من الانفصال عن والديهم أو أصدقائهم. وبينما يتطور الأطفال بمعدلات مختلفة، فهناك مخاوف مشتركة في أعمار معينة:

• ليس بإمكانهم التمييز بين الخيال والواقع تمامًا. حيث يكون الخوف من حدوث مأساة مثل الخوف من الوحوش تحت السرير. • قد يشعرون بالذنب عندما تحدث أشياء سيئة. ويتتابهون القلق من أنهم ربما فعلوا شيئًا ما تسبب في حدوث وضع سيء. • في هذا السن يكونون شديدي الإدراك لما يحدث حولهم. حيث يشعرون بمخاوف الوالدين وقلقهم دون الحاجة إلى قول كلمة واحدة.	مرحلة ما قبل المدرسة (من عمر 3 إلى 5 سنوات)
• يتتابهون القلق بشأن سلامتهم وأمنهم وسلامة أسرهم وأصدقائهم. • يمكن أن تسبب المخاوف مشاكل انفعالية. حيث يفهم الأطفال حقيقة الموقف، لكن لا يفهمون أسباب العنف أو الوفاة أو غيرها من المأساة.	في سن المدرسة (من عمر 6 إلى 11 سنة)
• من المحتمل أن يفهموا العديد من الحقائق ولكن يجدون صعوبة في قبول الاضطراب الذي يسببه حدث ما في حياتهم. • يواجهون صعوبة في رؤية التأثير طويل الأمد لاختياراتهم وتجاربهم	في سن المراهقة (من عمر 12 إلى 18 سنة)

علامات التوتر

أثناء الأحداث المجهدة نفسيًا وبعدها، قد يعاني الأطفال والمراهقون من مجموعة واسعة من التغييرات في المشاعر والسلوك. وفيما يلي بعض السلوكيات التي قد تراها في الأوقات العصيبة:

- المزاج المكتئب، الحزن
- القلق، الملل، النشاط المفرط
- التذمر، التشبث بالقائمين بالرعاية
- الغضب، كثرة المطالب
- مشاكل في النوم
- النوبات الانفعالية
- حدوث تغيرات في الشهية - تناول الطعام بمعدل أكثر أو أقل من المعتاد
- التدهور السلوكي (مثل التبول اللاإرادي لطفل مدرب على استخدام المراض أو العودة إلى مص الإبهام)
- الأعراض الجسدية، مثل آلام البطن، أو آلام الصدر، أو الصداع

كيف تتحدثون مع الأطفال عن الضغوطات المسببة للتوتر

- يجب التحلي بالصدق والهدوء والواقعية. وعليكم الإجابة عن أسئلة الأطفال، لكن لا تفرطوا في تحميلهم بمعلومات كثيرة.
- أعطوا لهم الأمل ولكن بقدر كبير من الواقعية.
- طمنوا الأطفال أنكم متواجدون لمساعدتهم.
- ساعدوا الأطفال والمراهقين على التعبير عن مخاوفهم وما يقلقهم.
- — قد يعبر الأطفال الصغار عن مشاعرهم من خلال اللعب والرسومات.
- — قد يرغب الأطفال الأكبر سنًا في الكتابة عن مشاعرهم أو استخدام الفن والموسيقى.
- — قد يشعر الأطفال الصغار وفي مرحلة ما قبل المدرسة بالذنب عندما تحدث أشياء سيئة. وعليكم طمأننتهم بأنهم لم يتسببوا فيما حدث.

الأسرة

- ينبغي تشجيع أفراد الأسرة على إيلاء اهتمام خاص ببعضهم البعض. إذ يحتاج الأطفال من جميع الأعمار إلى العناق أو إبداء اهتمام زائد في الأوقات العصيبة.
- قد لا يستفيد بعض الأطفال من الاستماع إلى النقاش الذي يتم في الجولات التي تشترك فيها الأسرة بجانب السرير. وقد لا يفهمون المصطلحات الطبية. ويمكن للقائمين بالرعاية مقابلة مقدمي الخدمات الطبية خارج الباب مباشرة إذا لزم الأمر.
- حاولوا إبقاء الأطفال على اطلاع بالأحداث المهمة بناءً على مستوى إدراكهم. وتحدثوا مع مقدمي الرعاية الصحية حول كيفية مشاركة المعلومات معهم.
- لمساعدة الأطفال والمراهقين على إدارة القلق والتوتر، شجعوهم على ممارسة الرياضة البدنية واللعب والأنشطة الأخرى التي تساعد على الاسترخاء والتخلص من الإجهاد. اسألوا عن الموارد الخاصة بحياة الأطفال والمراهقين في المستشفى وغرفة المراهقين.
- استمروا في روتين الأسرة اليومي والتزموا بالمواعيد بقدر ما تستطيع. حيث إن البرنامج اليومي والروتين المألوف يساعد الأطفال على الشعور بالأمان والراحة.
- ساعدوا الأطفال المتواجدين في المستشفى بإحضار أشياء مألوفة ومريحة من المنزل. وناقشوا نظامكم المعتاد مع أعضاء فريق الرعاية الصحية حتى يتمكنوا من دعم احتياجات الرعاية التي تركز على أسرتم بشكل أفضل.

التعرض المفرط للتوتر

قد يُظهر الأطفال الذين يعانون من الإجهاد طوال الوقت علامات مستمرة على وجود مشاكل انفعالية وجسدية إذا كان مستوى التوتر لديهم مرتفعًا للغاية. ويُرجى التحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية لطفلك إذا رأيتم تغيرات في السلوك:

- إذا دامت أكثر من بضعة أسابيع،
 - إذا كانت تعوق الأطفال عن المشاركة في أنشطتهم المعتادة
 - في حال كانت مستمرة في التفاقم.
- يحتاج الأطفال من جميع الأعمار إلى دعم أحبائهم في أوقات الضغوط المتزايدة. ومن المهم أن يعتني القائمون بالرعاية بأنفسهم أيضًا. واحرصوا على حصولكم على وقت كافٍ للراحة والتعافي وتناول الطعام والمشاركة في الأنشطة الممتعة.

الروابط الاجتماعية كذلك مهمة للغاية. ويجب البقاء على اتصال مع الأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم لكم. فقد يكون ذلك بهدف الاستماع للشكاوى أو تقديم المشورة أو للمساعدة في المهام التي يجب القيام بها. وإذا كنتم في المستشفى، فيمكن للقائمين بالرعاية أخذ قسط من الراحة في مركز موارد الأسرة "Blue Jackets". فانتهزوا الفرصة للاستمتاع ببعض الوقت الهادئ.